向马哈希大师学正念 II

与马哈希大师小参

马哈希大师

Mahāsī Sayādaw



达马聂久（Tharmanaykyaw）编着

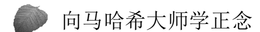
拉明久（Hla Myint Kyaw）英译

温宗堃、何孟玲　编译

庆安正念推广中心 出版

目次

目录



马哈希大师

(Mahāsī Sayādawa, 1904-1982)

智者乐慈，昼夜念慈，
心无克伐，不害众生。

持戒者安，令身无恼，
夜卧恬淡，寤则常欢。

～《法句经》



达马聂久禅师

(Sayādaw Tharmanaykyaw, 1956-)

虽多诵经，不解何益？
解一法句，行可得道。

千千为敌，一夫胜之，
未若自胜，为战中上。

～《法句经》

中译者序

今年初，我和孟玲在缅甸达马聂久禅师的禅修中心禅修将近尾声时，禅师给了我这本小册子。当时我在缅甸禅修了20天，孟玲则已禅修了两个月余（这几年来她每年都在缅甸密集禅修数月）。晚上休息时，我随手翻了这本书，竟欲罢不能，一口气将它读完。我心想这是四念处修行者很好的参考书，应该加以翻译，便请求禅师允许我利用最后三天时间来翻译此书。初稿在第三天完成，回台后由孟玲负责后续的校对、润饰工作。

几年前我们曾译过达马聂久禅师编写的〈马哈希大师对当代内观禅修方法的分析〉和《一生的旅程——班迪达西亚多传记》，从禅师编／写作的风格，感受到他对禅法、

人事的观察细腻，文笔写实饶富趣味，尤其孟玲在两年前曾在那里禅修过两个月，在她的推介之下，我一直希望有机会向禅师学习，这次总算如愿，能当面请教许多关于马哈希正念禅法的历史和理论问题。禅师对于我的问题，无论大小，有问必答，即使当场无法明确回答，也会回去查找资料再给与详细答复。让人倍感亲切、可敬。

除了上述的书籍外，禅师还有许多非常好的著作，内容撷取自巴利注释书，像是《圣者的特质》、《被祝福的众生》等，可惜这些书没有英文翻译，译者也不识缅文，只好等待未来有心人。

温宗堃

2014 年 06 月 01 日

于庆安正念推广中心

达马聂久禅师简介

邬．达米卡兰卡拉毗旺沙（U Dhammikālṅkārābhivaṃsa），以达马聂久西亚多（Sayadaw Tharmanaykyaw）之名而为人所知。

生于1956年7月28日。十二岁时，出家为沙弥，并在村里的寺院学习两年。1969年，他转往阿马拉普罗（Amarapur）的马哈甘达勇寺（Maha Gandhayon monastery）学习巴利佛典八年。20岁时他受具足戒成为比丘。他的戒师是闻名的马哈甘达勇西亚多．邬迦那卡毗旺沙（Maha Gandhayon Sayadaw U Janakabhivamsa）。禅师在1976年取得政府授予的「法阿阇黎」学位（Dhammacariya degree），并于1978

年通过萨迦希哈会考（sakyasinha），取得「阿毗旺沙」（abhivaṃsa）的头衔。

在受具足戒后不久便到马哈希教法禅修中心（Mahasi Sasana Yeiktha）密集禅修一个月，并得以聆听观智进展的开示。受具足戒后七年，他再次回到马哈希中心，承担班迪达大师（Sayadaw U Panditabhivamsa）所托付的种种职务，长达八年。之后，当班迪达大师移锡至他自己的禅修中心班迪达道场（Panditarama）时，禅师也跟随着大师。在此之后，他一直在指导禅修者，并教授戒女和青少年们佛学课程；他曾担任雪麦功森林道场的住持，也曾到马来西亚、新加坡、美国等地弘法。禅师用达马聂久的笔名写过许多著作。2006 年起，他住锡在他自己的寺院达马聂久马哈甘达勇寺

（ Thamanay- kyaw Mahagandhayon Monastery）。

禅师的著作，计有一百二十余本，包括《一生的旅程——班迪达西亚多传记》、《马哈希大师对当代内观禅修方法的分析》、《跟马哈希大师小参》、《圣者的特质》、《被祝福的众生》等。

【说明】

. 邬（U），是对缅甸男性的敬称。

. 达米卡（Dhammikā），出家法名。

. 阿兰卡拉毗旺沙（ālṅkārābhivaṃsa）为通过一种特殊巴利语会考所获得的头衔。

. 西亚多，本意为大师，现在也做为对寺院住持的敬称。

能行说之可，不能勿空语，
虚伪无诚信，智者所屏弃。

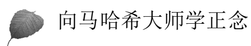
～《法句经》

与马哈希大师小参[i]

前言

这本名为《与马哈希大师小参》的小册子，搜集了已故马哈希大师的诸多讲记中，与念住内观禅修（satipaṭṭhāna vipassanā）相关的重要内容。书中的提问，是我填加的。本书的目的，是为了让想要正确修行的人们，能够更快获得马哈希大师关于念住内观禅修的精辟说明，并对它们有更深入的理解。

达马聂久



问 1. 马哈希大师！您一开始练习念住内观禅法时，便对这禅法具有充分的信心吗？

起初，我对这方法并没有充分的信心。所以，如果有人在实修之前对这练习不具信心，我不会责怪他们，这是因为他们未曾练习，或只有少少的经验。1931 年，当我戒腊仅八年时，一位名叫明坤．杰打汪大师（Mingon Zetawin Sayadawji）的禅师，教导人们：走时，观照走；站时，观照站；坐时，观照坐；躺时，观照躺；弯时，观照弯；伸时，观照伸；吃时，观照吃。我感到极为好奇与困惑。困惑的是，这里头没有观察像名、色等的究竟法，也没有观察它们的无常、苦、无我。然而，我左思右想着：「大师的教法好奇特，但我确定他极为博学，而且他

的教学是出于亲身的体验。也许在我亲身实践之前便遽然断定好坏，为时过早。」于是，我开始随他学习禅修。

（《圣住经讲记》，页 84）

问 2. 尊者！能否请您解释 satipaṭṭhāna 的意思？

satipaṭṭhāna，意谓正念，或持续地觉知。禅修者应该觉知的，是当下发生在自身的身体的（身念住）、感受的（受念住）、心理的（心念住）或一般的（法念住）现象。

（《念住经讲记》）

问 3. 尊者!我相信您的禅修一定进步神速，观智一个接着一个地生起。是吗?

在练习了三、四周后，因为我尚未付出充分的努力，所以仍然无从欣赏这方法。不过，有些禅修者虽然也是新学，但在一周左右的时间却已培养了足够的定力和正念，在某种程度上看到了无常、苦、无我。就我而言，练习了四、五天后，甚至过了一个月了，依旧没有任何进展，那时可说是一无所获。这是因为我对这方法没有足够的信心，而且没有付出足够的努力。这情况是，巴利称为 vicikiccha 的怀疑，阻碍了观智、道果的生起。所以，去除这种怀疑是很重要的。我当时浪费时间在怀疑上，误把怀疑当作有效的分析。

我那时想，观察目标为走、弯、伸等，这只是观察概念法，而非究竟法，禅师把这当作基本的训练来教导我，也许迟些时候他会教我辨别名、色。后来在我持续练习之下，我豁然了解：「啊！观照走、弯、伸等的身心现象并非只是基本训练，这也是中、高阶的教导！我所需要的教导就是这些而已，不需要其他的了。」

（《圣住经讲记》）

问 4. 尊者！只是观照概念法的「走」为「走」，就可以体验究竟法吗？

「我」有三种。第一种出自邪见（diṭṭhi），误把「我」当作是一个人；第二种，出自慢（māna），以为「我」是重要的人物；最后一种，是日常用语中用来沟通所说的「我」。当你观照「走」为「走」时，所涉及的「我」是第三种，佛陀和阿罗汉也会用，和邪见、慢没有关系，所以我教导禅修者使用日常用语，观照每一步为「走」。

虽然禅修者使用世俗用语，但是当禅修者的定力变强时，他将超越概念而体验到究竟法的现象。例如，在走时，禅修者将体验到想走的动机、挺起、拉紧、移动，以及它们的持续变化。禅修者不会感到固定的形体

或形状，只会感到现象自行地生起和灭去。到时候，禅修者将不仅观察到所观的对象，也观察到同步的观照心本身生起又立即灭去。如果你不相信，可以试试看，我保证，如果你依循我的指导，你会亲身体验。

（《圣住经讲记》）

问 5. 尊者！我们开始练习时，应当观照什么？例如，在走时，我们应当观照其中的名、色吗？

《清净道论》的疏钞说：Yathāpakataṃ vipassanābhiniveso。意思是：「内观随住任何明显的所缘。」所以，我们教导人们修习内观时，从观察任何明显的所缘，亦即容易观照的所缘开始。不应认为，从微细或困难的所缘着手，你就可以没有耽搁地更迅速完成禅修；就如学生开始学习时，应该从简单的课程开始，而不是给予艰涩的课程。同样的，你应该从最容易的观察着手禅修。像「走时，观照走」，就是佛陀教导的简易方法。

（《圣住经讲记》，页 207）

问 6. 尊者！呼吸时观察腹部的起伏，是您首创的吗？

腹部起伏的观察，并非我首创。事实上，首创者是佛陀，因为他教导观照包含在五蕴里的风界（vāyo-dhātu）。而腹部起伏，是由风界所造成。

有些人起初会质疑观照腹部起伏的方法，但是受到朋友的鼓励而去亲身尝试之后，他们懂得赏识这方法，乃至批评之前那些吹毛求疵的批评者。我确信，每位试过这方法的人将会因亲身体验而珍视这方法，如同品尝过糖的人可以从亲身经验，辨识糖的滋味。

问 7. 修行太过勇猛，会不会有害健康？

巴利佛典说：kāye ca jīvite ca anapekkhataṃ upaṭṭhāpeti，意思是「不顾身与命」。这句经文鼓励人们勇猛精进，即使失去了手脚、牺牲了性命，也在所不惜。有些人会想：「这样修行太可怕了！」事实上，没有人会因勇猛修习而亡故，乃至危害到健康。其实，有许多的见证，显示人们因练习禅修而治愈了长年的沉疴痼疾。

（《圣住经讲记》，页 118）

问 8. 尊者！修习内观时，需要标记所缘，为所缘命名，如「起」、「伏」等吗？

名称，无论是专业术语或日常用语，都是概念、约定俗成的，那并不是重点。重要的是觉察所缘，如呼吸时腹部起伏里所蕴含的现象。其实，仅觉察所缘而不加以标记，便已足够。

但是，若无标记，可能难以完全精确地觉知对象，禅修者也不容易向老师报告其经验，且老师不容易给予建议。这便是我们教导禅修者在观照所缘时，给予标记的原因。标记时，如果要用佛教术语来标记所有的所缘，那并不容易，因此我教导禅修者在禅修时使用日常用语，如「起、伏」。

（《保护佛陀教法》）

问 9. 尊者！您总是鼓励我们要标记所缘吗？

有时候，你发现所缘出现得非常迅速，让你没有时间一一标记，这时你仅能时时觉知它们而不加以标记，如此才能跟上它们；也有可能自动觉察到四个、五个或十个所缘，但你仅能标记其中一个。不必担心，如此便已足够。如果你试着标记所有生起的所缘，你可能很快就会感到疲累。重点在于，紧密地观照所缘，观照它们的特性。如此，你也可以观照六根门刹那生起的所缘，而非仅是例行的观照。

（《内观方法概要》，页 55）

问 10. 尊者！若不标记禅修所缘，如：起、伏、坐、站、躺等，是否有任何弊端？

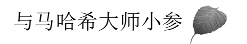
不标记禅修所缘，会带来一些坏处，像是：心和所缘不能精确地同步，觉察很肤浅，精进力不足等等。

（《禅修的目的》，页 27）

问 11. 尊者！如果坐时，观照「坐、坐」便已足够，为何要教导禅修者在坐时观照「起、伏」呢？

坐时，观照「坐、坐」，便已足够。但是，如果观察单一对象久了，很容易会精进太少而定太多，失去了平衡。这会导致昏沉和懒惰，觉知力变浅变弱。这便是我们教导坐时，观照「起、伏」的缘故。

（《具戒经讲记》）



问 12. 尊者！禅修者如何透过观腹部起伏，来保持定与精进之间的平衡？

观照腹部起伏并不需要太多定，因为它不是单调类型的所缘，也不需要太多的热勤，因为只有两类所缘要观照，因此能保持定和精进的平衡。

（《具戒经讲记》）

问 13. 尊者！一小时坐禅和一小时行禅交替练习的目的为何？（马哈希禅修中心的日常作息，即坐禅和行禅交替进行）

行禅太多时，容易精进过度而定太少，而且可能有损健康，所以我们教导行禅和坐禅交替进行，各一小时，如此可以保持定和精进的平衡。

（《具戒经讲记》）

问 14. 尊者！若观照腹部起伏，会仅觉察到腹部本身在起伏吗？

在练习初期会觉察到腹部本身，这没有问题。当然，初期不会有道果的证悟，甚至也不会获得名色辨别智（nāmarūpa-paricchedañāṇa）（英译按：第一个观智，能辨别名和色）。在练习的初期，禅修者必须努力透过紧密地观照「烦恼盖」（如：散乱心），来将它们去除。只有当烦恼盖被镇伏相当的时间，心远离它们的时候，禅修者才会超越腹部本身，开始体验到腹部起伏所蕴含的真实法，如挺起、绷紧、振动等等。

（《圣住经讲记》）

问 15. 尊者！您能谈谈合适的坐姿吗？

跏趺坐有三种，任何一种盘坐姿势都可以：第一种，是如佛像那样，两脚底心朝上；第二种，是两只小腿平行，或一只叠在另一只的上方；第三种，是缅甸女众坐的方式，双膝折叠在下（addha-pallaṅka，半跏趺坐）。对女众来说，可以依她们的喜欢来坐，公开场合除外。重点是能够久坐，以便定力有机会生起、增长，最终引生观智。

（《在仰光大学的演讲》，页 73）

问 16. 尊者！您告诫禅修者禅修期间完全禁语吗？

不建议如此。但是不聊琐碎、无用的话，则是明智之举。说话应只谈需要的、有利益的或与法义有关的事，而且要适可而止，如此，在俗务和修行两方面都能进展。

（《减损经讲记》）

问 17. 在所缘发生之后一会儿才观照所缘，是可能的吗？

虽然你买东西可以赊账，稍后再付钱，但是内观修行不能赊账，因此你必须在所缘发生之时观照所缘，以免对它产生执取。

（《内观基础》，页 84）

问 18. 尊者！您让禅修者聆听观智的开示时，是在印可他或她是预流者（sotāpanna）吗？

我们不对禅修者的修行位阶做判定。但是，当我们确信禅修者的练习足够好时，我们会让他或她去听禅师讲解观智如何开展直到道智、果智的开示，这目的是为了帮助禅修者能用这开示检视自己的经验，以判断自己的修行程度。另外，这也能给禅修者一个机会来欣赏其修行成果，激励他们更加努力以获得更高的进展。我们不适合去判定禅修者的证悟，所以，认为让禅修者聆听观智的开示，就是印可他或她为预流者，这纯粹是误解。

（《减损经讲记》，页 193）

问 19. 尊者！您教导内观曾遭遇什么样的困难？

1939 年，我开始在我的家乡雪布镇（Shwe Bo）谢坤村（Saik Khon）马哈希寺（Mahasi monastery），教导念住内观禅法。那时，附近寺院的住持对我的教法感到不悦，不过他不敢在我面前公开指责，因为他知道我所学扎实，所以仅在私下批评，当时也有一些比丘和居士支持他，但我从未响应，照常继续教学。无论他们怎么说，都无法动摇我，因为我是基于自身的经验在教学。后来，愈来愈多人通过他们的亲身体验，验证了我的教学。

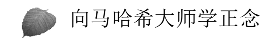
指责我的教学的那位比丘，几年后因和一位女众有染而还俗了，再四、五年后，他

就去世了。

当我开始在仰光教学时，一家报纸曾在一段时间内不断批评我的教学，但我从未响应。还有一本名为《净土阶梯》的书，用恶毒的言词抨击我的教学。此外，有一本杂志也持续地发表指摘我的教学的文章。我从未响应他们，我心想：这法是佛陀的，不是我的，认可我的教学的人自然会来找我，其他的人会去找其他老师。我继续照常教学，且发现弘法事业一年比一年成功，并未失败。

1950 年启用这仰光禅修中心时，只有 25 位禅修者。如今，热季时会有近千位禅修者，即使禅修者较少的凉季也有约两百人在此禅修，这景况显示教学的成功而非失败。

（《迅捷经讲记》，页 237-8）



问 20. 尊者！修习内观禅修可以累积的最大量功德（puññā）有多少？

每一秒钟可以观照一次，一分钟就有 60 次，一小时就有 3600 次，而一天内扣除睡觉 4 小时，可以有 72000 次。这是庞大的功德。

问 21. 尊者！我们应该花多少时间在用餐上观照？

当你独自用餐且得以作详细精确观照时，你可以一口饭观照 50 或 60 次，如此，用餐可能会用上约一小时的时间。不过当你在团体中用餐，就不可能如此观照，你需自己决定，尽可能地多观照。

（《马陆迦子经讲记》，页 144）

问 22. 尊者！禅修在行走时观照「左脚、右脚」或「提、推、放」的时候，应该觉照什么？

脚板或身体上的感觉，是禅修者应该觉照的。用术语来说，就是 vāyo-dhātu——风界，其特相是挺起、绷紧、移动或振动；tejo-dhātu——火界，其特相是温度：冷、暖或热；paṭhavī-dhātu——地界，其特相是坚硬、柔软或细滑。不过，风界在大多数时间最为显著，易于观察。

（《马陆迦子经讲记》，页 149）

问 23. 尊者！站立时，禅修者应该觉照什么？

站立时，持续观照「站、站」。如果因为它是单一所缘，变得单调乏味，可以再加上一个显著的触点，观照「站、触」，「站、触」；或者，你也可以换去观照腹部的起伏。

（《马陆迦子经讲记》，页 149）

问 24. 尊者！坐时和躺卧时，禅修者应该觉照什么？

　　坐时，只要持续地观照「坐、坐」。如果因为是单一所缘，变得单调乏味，可以再加上一个显著的碰触点，观照「坐、触」，「坐、触」。或者，你也可以观照腹部的起伏，聚焦在以挺起、移动为特相的风界感受。躺卧的时候，也是如此。

（《马陆迦子经讲记》，页 149）

问 25. 尊者！如果禅修者觉得观照腹部起伏太容易，或者起、伏之间有个明显的空档，他或她应该怎么做？

禅修者应该除了觉照「起、伏」之外，再加上「坐」，觉照三个所缘：「起、伏、坐」，「起、伏、坐」。禅修者必须用和觉照「起、伏」相同的方式，来觉照「坐」。如果中间仍有空档，再加上一个显著的触点，观照四个所缘：「起、伏、坐、触」。躺卧时也类似，观照：「起、伏、卧、触」或「起、卧、伏、卧」。

（《内观方法》，第 2 册，页 12）

问 26. 尊者！当禅修者觉察到冷或热时，这是火界还是苦受（dukkha）？

当禅修者仅觉察到热时，这是经验到火界；如果禅修者感到不自在、不舒服，这是经验到苦受。冷风或冷水也是如此，可能是火界或者是苦受，视情况而定。

（《马陆迦子经讲记》，页 165）

问 27. 尊者！要花多久的时间，禅修者才能完成观智的进展？

只有极少数的人，可以在一周左右报告他们观智的成就，大多数人通常在一个半月或两个月之后才描述出他们完整的观智。然而，有些人必须用三、四个月的时间来完成。不过禅修者如果认真按照指导来修习的话，有可能在一个月左右描述其成就，这就是为何我们通常鼓励禅修者在此至少修习一个月的原因所在。

（《减损经讲记》，页 191）

问 28. 尊者！禅修者可能需要多久的时间，才能到达生灭智（udayabbayañāṇa）？

大多数人，如果他们精勤努力，可能在一周左右到达这个观智。不过少数的特例，也许百人中仅一、两位，能在三、四天内成就这观智。但有些人因为努力不足或心力羸弱，必须花十天或十五天。也有一些人由于有所欠缺，即使修习一个月也无法证得此智。总之，禅修者如果精勤修习的话，通常在一周左右可证得此智。

（《减损经讲记》，页 181）

问 29. 尊者!禅修者需怎么做才能照见法?

打个比喻,在夜间,你无法看清事物,但是若使用火炬便可看清光照处的事物。同样的,定好比光,透过定便能照见法——腹部起伏的方式、拉紧、绷紧、移动等等。

(《减损经讲记》,页 113)

问 30. 尊者！禅修者如何才能体验到 apo-dhātu——水界？

（英译按：事实上，水界非透过身触感知，不过，）禅修者可以体验到水界与其他界结合时的「流动」或「湿润」，因此，当你觉知泪、痰、唾液、汗时，在身上可以感到水界的「流动」或「湿润」。水界通常遍布在〔32 种身分中的〕12 种身分之中，如胆汁、脓、痰、血、汗等等，这些可以被观察到。

（《减损经讲记》，页 121）

问 31. 尊者！除了实际经验外，我们什么也不接受吗？

仅接受实际经验并不实际，换句话说，没有理由不相信那些非亲历的事实。有些事，虽然你无法用肉眼看见，却可用显微镜或望远镜看见。即使你未曾见过这世界的其他地方，但你仍可合理地相信到过那地方的人所说的话，显然，就算我们没去过外层空间，但我们必须接受航天员的发现。

佛法既深奥又微妙，我们不能亲身经验的原因，可能是因为缺乏修行天分（波罗密 pāramī）和努力，或者是因为业（kamma）、烦恼（kilesa）、果报（vipāka）、违犯（vītikkama）、毁谤圣者（ariyūpavāda）*1 等障碍。但是大多时候，未证观智的原因是

因为努力和定力不足。所以，如果你的努力不如别人，你就不能期待和别人一样证得特别的东西。

（《减损经讲记》，页 184）

问 32. 尊者！为何您教禅修者，从观照腹部起伏开始禅修？

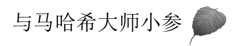
如果观照变化太多或太微细的所缘，这会花相当的时间才能培养出定力；如果观照明显的且有限的所缘，则能较快培养出定力。这就是为何我教导禅修者在开始练习禅修时，观照以风界（vāyo-dhātu）的挺起、拉紧、振动为特质的腹部起伏的原因。

（《转法轮经讲记》，页 172）

问 33. 尊者！只有腹部的起与伏这两个对象要观照吗?

我们教导禅修者最初仅观照两个所缘，即腹部的起和伏。不过，我们也教禅修者在思绪出现时观照思绪，随后再回到主要的所缘。疼痛也是如此，当疼痛消失时或者在观照适度的时间后即使疼痛仍持续，应该回到主要的所缘。肢体的弯曲、伸直，姿势的变换也相同，禅修者应该观照其中的每一个动作，然后回到主要所缘。如果看到或听到什么，禅修者应该观照「看到」、「听到」等等，在观照三、四次后，必须回到主要的所缘，全心投入。

（《转法轮经讲记》，页 173）



问 34. 尊者!有人仅凭听闻佛法便证悟吗？

人们并非因听法而证悟。要证得道（magga）、果（phala），观照身、受、心、法是必要的。

（《转法轮经讲记》，页 158）

问 35. 尊者！个人的修习，会因年龄而有差别吗？

老年人和年轻人是有些差别。例如，为了证得某些观智，二、三十岁的人可能需要一个月的时间，但六、七十岁的人可能就需要两、三个月的时间。这是因为年轻人身强体健、精神充沛，也比老人较少忧虑。显然，人往往愈老病愈多，老人的记忆力和理解力也都较差，而责任感和忧虑则较盛。

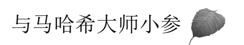
对比丘而言，最好在受具足戒后便修行。新受戒的比丘，仍然年轻且对修行有强大的信心，戒行也仍然完好无瑕，所以我认为无论经教学习有多重要，比丘应该在受具足戒后即尽快禅修，至少修习三个月。很不幸的是，有些比丘还没能禅修便去世，实在可惜！

（《雪山住经讲记》，页 320）

问 36. 尊者！有可能藉由观察走或者右步、左步等，常识上人人皆知的所缘而证得观智吗？

你知道入出息念（ānāpāna）的练习，其所缘「入息和出息」似乎不应加以观察，因为它是每个人常识所知的。然而，没人敢这样批评。同样地，说观照「左步、右步」像军事训练，无法藉此培养正念、定力和观智，是没道理的。军事训练是为了体能锻练，而观照是用来培养正念、定力和观智。如果你否定这个练习，这将意味着你否定佛陀的教学。

（《法嗣经讲记》，页 83）



问 37. 尊者！「观照」一词的意思为何？

「观照」一词，意谓着：注意着禅修所缘，以便觉察刹那刹那地正在真实发生的现象。

（《涅盘经讲记》，页 216）

问 38. 尊者！您为何教我们将动作放慢？

当你把动作放慢时，正念、定力和观智才能跟得上所缘。这就是为何在初始练习时，必须正念地缓慢做每件事的原因。在初期，如果动作很快，你的正念和觉察力会无法跟上所缘。

（《二十五周年纪念日谈话》，页 86）

问 39. 尊者！为何禅那成就者虽然证得了禅那，却看不见名色的无常、苦、无我？

因为他们没有观察走、站、坐、看、听…等之时，当下真实现起的身心现象，所以他们无法看到名色的无常、苦、无我。

（《二十五周年纪念日谈话》，页 86）

问 40. 尊者！定力和觉察力，会让我们的疼痛经验有所不同吗？

定力和觉照力还不强时，你会发现在观照疼痛、僵硬或热之时疼痛持续增强，但你应该带着耐心和毅力持续观照。当定力和觉察力变得够强大时，疼痛通常会消褪。有时候，当你观照它时你会发现它立刻消失。这类的疼痛，可能不会再发生。

（《无我相经讲记》，页 46）

问 41. 尊者！在这个年代，无论我们如何努力都无法证得道果，这是真的吗？

持有这种观点的人们，肯定不会去修行，更别说证得道（magga）、果（phala）。这种见解是圣道的障碍。

（《减损经讲记》，页 294）

问 42. 尊者！修行进展的快慢，会因性别而有所不同吗？

我常发现女众更为精进用功，她们对老师及其指导具有强力的信心，因此她们的定力比男众培养得更快，更快培养出定力也就更快证得观智。所以，我常发现女众的修行进展比男众还来得快速。不过我也发现有些女众浪费时间在妄念纷飞上，没有任何进步。她们的修行毫无进展或进展很少，有许多的原因，像是懈怠、年纪大、健康不佳等等。当然，也有男众和比丘认真依循指导来用功，禅修进展迅速。

（《减损经讲记》，页 124）

问 43. 尊者！在现今的时代，我们仍可能证得道、果吗？

假如你有药方，你可以依着药方配药，来治好你的疾病。同样的，佛陀的教导就如现成的药方，而你也拥有修行天分（波罗密），所以你需要做的就只是将它付诸实践。你肯定能证得道、果，记住这点。另外，没有哪部巴利三藏佛典说过在今日无法证悟。事实上，佛典甚至提到在今日仍然有人可以成为具备三明的阿罗汉。律典的注释书则曾提及至少可以成为阿那含（anāgāmī），也就是第三阶的圣者。

在这里最适合引用的佛语是：Ime ca Subhadda bhikkhū sammā vihareyyuṃ, asuñño loko arahantehi assa。意思是：「须

跋陀啊！只要比丘正确地修行，世上就不会缺少阿罗汉。」在今日，我们还可以看到接受良好指导而正确修行的人们。所以我确信当今世上仍有圣者存在，包括阿罗汉。

（《广播里谈大念住》，页 68）

问 44. 尊者！您能否描述证得道、果的经验是什么样？

当禅修者证得道、果时，他或她的心理状态会产生突然的显著的变化，他可能觉得自己如获重生一般。他的信心明显达到鼎盛，带来了强烈的喜悦和快乐。有时候，这些心理状态极其强烈，让他或她即使将注意力专注于所缘，也无法像以往那样穿透所缘；不过几小时或几天后，这种心理状态会变淡，禅修者就又能再次好好禅修。然而，就某些人而言，或许因为没有意愿证得更高的成就，他们可能会感到放松或明显无意再用功，或者似乎对所证感到心满意足。

（《内观方法概要》，页 55）

问 45. 尊者！对博学多闻的人而言，他们的知识会成为禅修进步的障碍，这是真的吗？

佛法知识成为禅修的障碍，是不可能的。你们可能知道，有位名叫薄提拉（Potthila）的多闻比丘，在一位年轻沙弥的指导下，很快证得阿罗汉。就此来看，显然教育或知识不会成为个人修行的障碍。

事实上，真正的障碍，是因于自己的教育和知识而产生的傲慢、对修习缺乏乃至没有信心、怀疑、未严格依循老师的指导、欠缺勇猛精进等等，这些是培养定力与观智的真正障碍。

（《内观的进展》，页 107）

问 46. 尊者！禅修者和非禅修者在遭遇痛苦的疾病时，有差别吗？

非禅修者只能记得要持戒、听诵护卫经、布施袈裟和食物等等，很遗憾的，他们只能造布施善行和持戒！禅修者则记得作更上的修习，藉由紧密地观照刹那刹那的苦受直到证悟。

（《对雪布的问候》）

问 47. 尊者！是否有什么疼痛或不适，是由于修习而造成的？如果有，我们必须如何面对它？

当定力变强时，你可能会体验到痒、热、疼痛、沉重、僵硬等种种不适的感受，一旦你停止禅修，它们就消失，不过如果你重新禅修，它们可能就会再度出现。这肯定不是疾病，只是禅修带来的苦受，不用担心，如果你持续观照，它们最终会消失。

（《内观方法》，第二册，页 19）

问 48. 尊者！腹部起伏消失了，我们应观照什么？

当腹部起伏不见了，你应当观照「坐、触」或「卧、触」。你可以改变观照的触点，例如：观照「坐」，接着注意右脚的触点——观照「触」；然后，再回来观照「坐」，接着注意左脚的触点——观照「触」。如此，你可以转换触点来进行观照。或者，你可以在四、五、六个触点之间切换，轮流观照。

（《内观方法》，第二册，页 17）

问 49. 尊者！如果缺乏足以证得道、果的修行天分（波罗密），还要坚持禅修吗？

如果不禅修，你的波罗密就无法累积。即使你的波罗密完全充足，如果不禅修的话，你仍然无法证悟。从另一角度说，如果你有禅修，波罗密便会累积，这将帮助你更快体验涅盘。倘若波罗密已培养充足了，你将会在这一生证悟；或者，它至少会成为未来证悟的种子。

（《内观方法》，第二册，页 47）

问 50. 尊者！您能描述您认为已体验涅盘的人吗？

那些最初在我指导下禅修的人们之中，我的堂兄邬波松（U Pho Chon）让人印象深刻。当他到达坏灭智（bhaṅgañāṇa）时，他发现树和人都在流变，他想，自己的所见可能出了问题，因为他曾从一位老师那里学到，如树木、原木、柱子、石头、人体等东西，会维持相当的时间，而由业或由心所生的色法，则会在生起后立即消失。但是，那时候，他反而看见外物在销融迁变。

于是他来问我，他的视力怎么了。我勉励他说他的视力没问题，这只是坏灭智的关系，此智让他看到事物迅速灭去。几天后，他清楚地描述他名色止息的涅盘经验。

（《保护佛陀教法》，页 75）

问 51. 尊者！那些您相信已证得涅盘的人们所描述的涅盘经验是怎么样?

那些我相信已证得涅盘的人们，所描述的涅盘经验如下：

(1) 我发现所缘和观照心突然止息。
(2) 我发现所缘和观照心被切断，就像藤蔓被斩断一样。
(3) 我看见所缘和观照心直接掉落，像是重担被卸下。
(4) 我发觉所缘和观照心脱落，好似我没抓牢它们。
(5) 我感到好像我逃开所缘和观照心。
(6) 我发现所缘和观照心突然停止，就像蜡烛被吹熄一样。
(7) 我感到我好像逃脱了所缘和观照

心，就像从黑暗走入光明。

(8) 我感到我逃离所缘和观照心，好像从模糊进入清明。

(9) 我发现所缘和观照心下沉，好像沉入水中似的。

(10) 我发现所缘和观照心皆突然停止，好像短跑选手被从正面推回去似的。

(11) 我发现所缘和观照心二者皆瞬间消失。

（《内观方法》，第二册，页 38）

问 52. 尊者！您相信在您指导下证悟的人有多少？

我相信有数以千计的人，在一周之内达到名色分别智，他们严格遵循指导来修习，从而生起了强大的定力，亲身经验到这一观智。也有数以千计的人，体验到名色的互动和持续变化，亦即现象的因果关系和无常、苦、无我性质。也有数以千计的人，透过观照刹那刹那的身心现象而培养了成熟的观智之后，被认为证得道、果。

（《帝释问经讲记》，页 133）

问 53. 尊者！举例来说，当我们看到瓶子破了，这是无常的体验吗？当我们感受到刺扎入皮肉中的刺痛感，这是苦的体验吗？

有时候，在你发现瓶子破了时，你〔认为〕见到无常；当刺扎在你的皮肉中而令你感到疼痛时，你〔认为〕见到苦。实际上，这样的无常、苦，是世俗的智慧，无助于你体悟究竟义的无我。

另一方面，当你看到当下〔身心〕现象的生灭时，才算真正体悟究竟义的无常；当你看到当下身心受瞬息变化的生灭所折磨时，你才算是看到苦。这时候，你才能说是体悟到究竟义的无我。

（《八圣道讲记》，页 77）

问 54. 尊者！您能谈谈我们应该如何来了悟究竟义的无我吗？

有些人以为，当你观想色身为粒子而失去身体的外形、形状感之时，便是了悟到无我。事实上，透过各种方法丧失身体的实体感或形状感，并不是真正了悟无我。这是因为你仍清楚地经验着那被你认知为「我」的能知之心。这类似于所谓的无色界梵天（arūpa brahama）的天人，他们没有色身，但仍然把心误当作「我」。所以没有形体感，并不代表就是了悟无我。

只有当你观察当下生起的身、心现象，看到它们自行生起、灭去，不受控制时，你才是了悟到究竟义的无我。

（《具戒经讲记》，页 142）

问 55. 尊者！我们必须怎么做，才能体悟身心现象的无常性？

如果你时时刻刻观照身心现象，你一定会体验到它们的真实本质，看到它们生起，并立即灭去。

（《八圣道讲记》，页 71）

问 56. 尊者！我们应观照哪些触点？

任何的触点都可以观照。例如，若你观照臀部的触点为「触、触」，这是正确的。观照膝上的触点为「触、触」，这是正确的。观照手为「触、触」，这是正确的。观照呼吸为「触、触」，这是正确的。观照肠子或肝脏的触点为「触、触」，这是正确的。观照腹部的触点为「触、触」，这是正确的。

（《蚁蛭经讲记》，页 180）

问 57. 尊者！在行禅时，如果我们想要觉察到特相，我们应观察绷紧、摆动或移动吗？

佛陀说：「行时，觉知行。」当我们走路时，风界较显著。风界，会被经验为绷紧、挺起——这是风的特相；或者摆动、推动、移动——这是风的作用。但是，佛陀并未教我们观照〔并标记〕为「绷紧」、「挺起」或「移动」、「摆动」、「推动」。

佛陀实际教导的是：「行时，觉知行。」如此而已，理由是他想要给予简单易懂的方法。显然，以通俗语言来进行观照，对每个人而言是熟悉而易行的。

（《蚁蛭经讲记》，页 192）

问 58. 尊者！透过体悟无常，就会自动了知苦和无我，这是真的吗？

凡是无常的，皆是苦的，亦是无我的。究竟而言，它们是身心现象构成的五蕴，虽然它们有不同的名称。

（《蚁蛭经讲记》，页 257）

问 59. 尊者！有些人说，禅师无法确认其学生中哪些人成为预流者是不合理的。这句话是对的吗？

依他们的见解，禅师无法确认其学生之中哪些人成为预流者，也许不合理，但是就佛教传统而言，这却非常适当。唯有佛陀可以印可某人的证悟，为预流（sotāpanna）、一来（sakadāgāmī）、不还（anāgāmī）或阿罗汉（arahat）。就连舍利弗尊者，也未曾这么做。所以，我们也从不如此做。这符合佛教传统。

（《蚁蛭经讲记》，页 257）

问 60. 尊者！有人在一个月左右便能描述观智的进展，是不是太快了？

佛陀曾声称他的方法非常殊胜，甚至足以让人在一周内成为不还圣者或阿罗汉。所以，如果有人说，无论如何密集禅修，禅修者都不可能在一个月内证悟，那么他便是在污损佛陀的教导，阻碍人们修行。

（《蚁蛭经讲记》，页 192）

达马聂久（Thamanaykyaw）

2001 年 11 月 17 日

拉明久（Hla Myint Kyaw）英译

2002 年 1 月 21 日

譬如厚石，风不能移，
智者意重，毁誉不倾；
譬如深渊，澄静清明，
慧人闻道，心净欢然。

～《法句经》

无欲无有畏，恬惔无忧患，
欲除使结解，是为长出渊。
欲我知汝本，意以思想生，
我不思想汝，则汝而不有。

～《法句经》

附录一：正念禅修的原则

一、与自己的身心同在，觉知当下的身心现象。

二、平等看待一切现象（接纳 > 放松 > 观照 > 消除敌意、执取）。

三、诚实面对自己的想法，情绪（不逃避、不包装）。

四、既专注、又放松（柔软的心）。

五、单纯地觉知（不加任何调味料：喜欢/不喜欢、好/坏）。

六、不要带着想发生什么（期待）、想阻止什么（排斥)的心来禅修。

七、禅修的进展取决于「悟」(遍知)、而「悟」需要正念的支持。

八、有信，精进才会生起；

有精进，正念才能持续；

正念持续，定才能稳固；

定稳固，才可能「如实知见」。

庆安正念推广中心

附录二：正念格言

【面对情绪】

. 情绪涌现时，什么也不要做。只要静静地觉察它，静静地觉察呼吸。它不会持久，终会平息。

. 想法通常只是想法而已，并非事实。试着觉察想法的来来去去，而不随之起舞。

. 心情低落时，不要相信这时的负面思维，只是像看电影般，静静看着一切。

. 如果感到厌烦、排斥、心闷，试着静静地感受它，而不是努力令它消失。最终，平静的感觉会取代这份不快乐。

【处理疼痛】

. 我们身体的疼痛，往往因为焦虑、紧张、恐惧等情绪而变得更加剧烈，试着接受身体的疼痛，允许它存在那里，和它和平共处，看看会怎么样！

. 若我们体验到疼痛也有变化、停歇的时候，并非一直存在，我们就不会再惧怕疼痛。

. 如果感到疼痛变得无法承受，难以直视，试着觉察腹部 / 呼吸一会儿，再观察疼痛一会儿。如果腹部 / 呼吸也难以觉察，允许自己缓慢地移动，正念地变换姿势。

【人际关系】

. 因为我们忽略了照顾好自己，所以我们常常不经意地伤害了别人。拨出时间练习正念照顾好自己时，我们也照顾了他人。

. 因为我们不能和自己和平共处，所以我们无法与他人和谐共处。

. 观察自己强硬的情绪背后，是否通常隐藏着柔弱、受伤的心？

. 因为我们内在世界缺少和平，所以我们的外在世界也没有和平。

【洞见】

. 事实上，我们所谓的「我」，并非恒常不变。我们的感受、情绪和想法，一直不断地在变化。

. 了悟到快乐并非永恒的，我们才能得到真正的快乐。

. 看到自己身上也有着人类共通的弱点和苦难时，我们自然变得柔软、同情，生起悲悯之心。

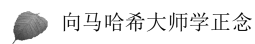
庆安正念推广中心

分享

普为赞助、出版、阅读、流通、随喜赞叹此书者回向：

愿以此功德，分享给父母、师长、亲人、朋友，及一切生命：
愿他们没有身体的痛苦、
没有心理的痛苦，
愿他们慈悲智慧增长，
早日离苦得乐，
获得究竟的幸福。

善哉！善哉！善哉！





庆安正念推广中心网址

www.justbeinghere.org

向马哈希大师学正念Ⅱ：与马哈希大师小参

作者：马哈希大师 (Mahāsī Sayādaw)

编者：达马聂久 (Tharmanaykyaw)

英译者：拉明久（Hla Myint Kyaw）

中译者：温宗堃、何孟玲

发行者：庆安正念推广中心

印　刷：世和印制有限公司

出版：公元 2014 年 6 月

非卖品

For free distribution only

---

[i] 中译本由温宗堃、何孟玲译自 Māha Sayādaw (2003), compiled by Tharmanaykyaw (2001), Translated by Hla Myint Kyaw (2002) An Interview with Mahasi Sayadaw. Yangon: U Tin Shein & San Yaung Shein.

*1「业」（kamma），在此指五种业：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身

血、造成比丘僧团分裂。「烦恼」（kilesa），在此指相信无善行、恶行，也无其果报的邪见。「果报」（vipāka），在此指与生俱来的修行天分不足。「违犯」（vītikkama），在此指违犯佛制的戒，如比丘戒。「毁谤圣者」（ariyūpavāda），在此指毁谤圣者。